



1 (66) – 2017

Ежеквартальный научно-теоретический журнал

Основан в 2000 г.  
Подписной индекс 75001  
ISSN 1999-6748

**УЧРЕДИТЕЛИ:**

Национальный олимпийский комитет  
Республики Беларусь  
Белорусский государственный университет  
физической культуры  
Белорусская олимпийская академия  
При поддержке Министерства спорта  
и туризма Республики Беларусь

*Главный редактор*  
Т. Д. Полякова

*Научный редактор*  
Т. П. Юшкевич

*Редакционная коллегия*  
Т. Н. Буйко, Е. Е. Закогодная,  
Е. И. Иванченко, Л. В. Маришук,  
С. Б. Мельнов, А. А. Михеев,  
М. Е. Кобринский, Г. П. Косяченко,  
М. Д. Панкова, Н. Б. Сотский,  
И. Н. Рубчэна, Е. В. Фильгина,  
А. Г. Фурманов

*Шеф-редактор*  
И. В. Усенко

Адрес редакции:  
пр. Победителей, д. 105, к. 223,  
Минск, 220020  
Телефон: (+375 17) 369 63 51  
Телефакс: (+375 17) 369 70 08  
E-mail: nir@sportedu.by

Свидетельство о государственной регистрации  
средства массовой информации  
Министерства информации  
Республики Беларусь  
№ 1292 от 31.07.2014 г.

Подписано в печать 27.03.2017 г.  
Формат 60 × 84 1/8. Бумага офсетная.  
Гарнитура Times. Усл.-печ. л. 11,16.  
Тираж 205 экз. Заказ 10.  
Цена свободная.

В журнале использованы фото с сайта: www.noc.by

Отпечатано в учреждении образования «Белорусский  
государственный университет физической культуры».

Свидетельство о государственной регистрации  
издателя, изготовителя, распространителя  
печатных изданий  
№ 1/153 от 24.01.2014.  
ЛП № 02330/277 от 21.07.2014.  
Пр. Победителей, 105, 220020, Минск.

## Содержание

### ОБЗОР СПОРТИВНЫХ СОБЫТИЙ

**Усенко И.В.** К весне на мажорной ноте ..... 2

### СПОРТ ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ

**Шахлай А.М., Либерман Л.А.** Основы интенсификации подготовки высококвалифицированных борцов ..... 12

**Юшкевич Т.П., Романов И.В.** Применение элементов кроссфита в тренировочном процессе десятиборцев 15–16 лет ..... 17

### ПОДГОТОВКА РЕЗЕРВА И ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ СПОРТ

**Хижевский О.В.** Физическая и техническая подготовка юных самбистов ..... 24

**Конопацкий В.А., Шахлай А.М.** Особенности совершенствования физических качеств юных борцов 12–13 лет на этапе начальной спортивной специализации ..... 29

### ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И ОБРАЗОВАНИЕ

**Позыбанов Э.П., Терлюкевич А.И., Фариборз Мохаммадпур.** Теоретические аспекты формирования баллистических перемещающих движений ..... 33

**Башлакова Г.И.** Анализ особенностей оперативно-служебной деятельности и самооценки уровня физической подготовленности сотрудников и военнослужащих органов пограничной службы ..... 45

**Зайцев В.М.** Система повышения квалификации тренеров по видам спорта в Республике Беларусь на примере греко-римской борьбы ..... 51

**Максимук О.В.** Влияние занятий тайцзи-цюань (китайской оздоровительной гимнастики у-шу) и йоги-латес на уровень здоровья женщин зрелого возраста ..... 56

### МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

**Лойко Т.В.** Морфофункциональная специализация спортсмена в свете теории адаптации ..... 60

**Жадько Д.Д., Зинчук В.В., Бардин А.Р.** Особенности кислородного обеспечения организма спортсменов высокой квалификации ..... 65

### НА ЗАМЕТКУ ТРЕНЕРУ

**Робин С. Вилл.** Уверенность в спорте. Глава 5 из книги «Спортивная психология» под ред. Б.В. Брюера ..... 69

**Кедяров А.П.** Обучение базовой технике выстрела в биатлоне ..... 76

### ИНФОРМАЦИОННО-АНАЛИТИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

**Корбит М.И.** Истоки успеха белорусского биатлона ..... 89

**Мусатов А.Г.** Эффективность физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в учреждении высшего образования: слагаемые успеха ..... 92